

Vitamina B5

Definición	<i>Es una sustancia hidrosoluble que tiene aspecto aceitosos es inestable al calor, a los álcalis, a los ácidos. Tiene funciones bioquímicas importantes en varias reacciones enzimáticas, pero su carencia en los seres humanos es muy rara.</i>
Denominación común	<i>Vitamina B5, Ácido Pantoténico, Pantetina</i>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none">• <i>Protector de la piel y mucosas</i>• <i>Interviene en el metabolismo de grasas y féculas</i>• <i>Producción de hormonas y colesterol</i>• <i>Contribuye al metabolismo energético normal.</i>• <i>Contribuye a la síntesis y al metabolismo normal de las hormonas esteroideas, la vitamina D y algunos neurotransmisores.</i>• <i>Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.</i>• <i>Contribuye al rendimiento intelectual normal.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>20 mg</i>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>La Vitamina B5 se encuentra naturalmente en varios alimentos:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Proteína de origen animal</i>• <i>Levadura de cerveza</i>• <i>Legumbres, lentejas y arroz</i>• <i>Vísceras, hígado</i>• <i>Aves de corral</i>• <i>Pescado.</i>• <i>Productos lácteos leche</i>• <i>Brócoli, col y otras verduras de la familia del repollo</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Cereales integrales</i> <p><i>Y como suplemento alimenticio en bebidas, cápsulas y tabletas.</i></p>
Precauciones	<p><i>La deficiencia de ácido pantoténico es muy poco frecuente, pero puede causar una sensación de hormigueo en los pies (parestesia). Las dosis altas de ácido pantoténico no producen síntomas, más allá de (posiblemente) <u>diarrea</u>.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. <i>National Institute of Health</i>2. <i>Allen L, de Benoist B, Dary O, Hurrell R, eds. <u>Guidelines on Food Fortification with Micronutrients</u>. Geneva: World Health Organization and Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2006.</i>3. <i>Food and Nutrition Bulletin, vol. 28, no. 1 (supplement). The United Nations University, 2007 United Nations University Press Published by the International Nutrition Foundation for The United Nations University</i>4. <i>Maher LK, Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy. 11th ed. USA: Elsevier, 2004. Vitamins. In: Kleinma RE, editor. Pediatric Nutrition Handbook. 5th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy.</i>5. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm6. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002410.htm7. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i>8. <i>Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i>